



ouders van waarde

Tien tips om uw kind voor te bereiden op het eindexamen

Het laatste jaar op het voortgezet onderwijs wordt afgerond met een centraal eindexamen. Dat is spannend! Weliswaar moet uw kind zich zelf goed voorbereiden, maar ook ouders kunnen hieraan een steentje bijdragen. OUDERS VAN WAARDE heeft tien tips gemaakt om deze spannende periode gezamenlijk goed door te komen.

1. Stem uw hulp af op uw kind

Vraag aan uw kind welke begeleiding hij wel en niet op prijs stelt. Wil uw zoon wel of niet 'overhoord' worden; vindt uw dochter het fijn als u na afloop doorvraagt naar vragen en antwoorden op examenonderdelen? Zelfs binnen één gezin verschillen kinderen in de hulp die ze van ouders willen en accepteren.

2. Zorg voor een gezonde basis

Een goede gezondheid doet goed leren: Kook wat lekkers voor uw kind en gebruik vers fruit en verse groente. Allemaal brandstof voor de hersenen. Zorg voor voldoende frisse lucht in de kamer waar uw kind aan het leren is. Probeer ervoor te zorgen dat uw kind zoveel mogelijk in het gewone ritme blijft. Daar hoort ook bij dat een kind een uurtje gaat sporten en/of stimuleer uw kind om een stukje te gaan fietsen of mee te gaan naar het bos. Een poosje bewegen is niet alleen goed voor het lijf, maar ontspant ook de geest. Tijdens een fiets- of wandeltocht willen zelfs gesloten kinderen nog wel eens wat loslaten naar hun ouders. Over de tijd na het examen, toekomstdromen, zorgen over een vervolgopleiding, etc. Luister waar uw kind mee bezig is, zonder direct met oplossingen te komen.

3. Blijf op de hoogte van nieuwe regels rondom het examen

De regelgeving met betrekking tot het officiële examen kunt u vinden op www.eindexamen.nl. Op www.examenblad.nl kunt u het rooster vinden voor de centrale examens.

Iedere school stelt jaarlijks voor 1 oktober een programma van toetsing en afsluiting (PTA) vast. In het PTA staan onder andere hoe het cijfer voor het schoolexamen tot stand komt. Het examenreglement en het PTA worden voor 1 oktober verstrekt aan alle examenkandidaten.

Sinds schooljaar 2011-2012 geldt een nieuwe slaag-zak/regeling voor het voortgezet onderwijs. Er worden strengere eisen gesteld. Het gemiddelde centraal eindexamencijfer moet onafgerond een 5,5 zijn.

Vanaf schooljaar 2012-2013 is daar bij gekomen dat havo- en vwo-leerlingen voor het eindexamen maar één vijf voor de vakken Nederlands, Engels en wiskunde als eindcijfer (het gemiddelde van het SE en CE) mogen halen. Meer informatie kunt u vinden op www.rijksoverheid.nl > documenten en brochures > vraag en antwoorden.

In het schooljaar 2013/2014 krijgen leerlingen in het voortgezet onderwijs voor het eerst te maken met een rekentoets als onderdeel van het eindexamen. De rekentoets is bestemd voor alle leerlingen, dus ook voor de leerlingen die geen wiskunde in hun pakket hebben.

4. Hang het examenrooster op

Leerlingen die slecht kunnen plannen zien door de bomen het bos niet meer. Hang het examenrooster op

een zichtbare plek en vraag welke hulp uw kind krijgt op school of bij vrienden voor een goede tijdsverdeling tussen de verschillende examenonderdelen. Vraag of uw kind een planning heeft gemaakt en of u uw kind daarbij kunt helpen. Download op www.ouders.net de gratis folder 'Help, hoe leer ik mijn kind plannen'.

5. Help uw kind actief te studeren

Studievaardigheden heeft een leerling aangeleerd tijdens de hele schooltijd. Het heeft weinig zin om hier pas tijdens de examenweken aan te gaan werken. U kunt uw kind hooguit wijzen op een paar basisregels van actief studeren:

- maak onderscheid tussen hoofd- en bijzaken (maak je eigen samenvattingen);
- toets jezelf of je de stof beheerst (door jezelf vragen te stellen);
- oefen met oude examens: leerlingen die goed weten welke kennis op welke manier getoetst wordt, blijken de beste cijfers te behalen;
- je hoeft niet voor elk vak alle details te weten, maar maak een schema met de belangrijkste formules/ trefwoorden en verbanden.

Actief zijn, dat is leren! Als ouder kent u uw kind goed. Als uw kind het lastig vindt om te leren, kunt u dat probleem bespreken. "Ik weet dat je leren niet leuk vindt, maar zie het als werken." Met een checklist kunt u samen met uw kind kijken of hij op een goede manier bezig is met de examenvoorbereiding. Kijk bijvoorbeeld eens op de site van studentenpsychologen (www.studietips.leidenuniv.nl). Hier staat allerlei informatie over het plannen van studie-activiteiten, strategieën om actief te leren en omgaan met piekeren en blokkades (black-outs). Vooral handig voor leerlingen met neiging tot faalangst.

Is uw kind er klaar voor? Laat uw kind de examenscan doen op www.examen.nl. Na het invullen van de gegevens kan uw kind de scan doen en ontvangt hij of zij handige links naar oefenexamens en persoonlijke studietips.

6. Overleg met uw kind over de rol van social media bij het studeren voor het eindexamen

Heeft u het idee dat uw kind meer aandacht heeft voor zijn mobiele telefoon lijkt te hebben dan voor zijn studie? Dat hoeft niet perse het geval te zijn. Steeds meer blijkt dat social media ook hulp kunnen bieden tijdens de periode van het eindexamen. Zo kunnen leerlingen met elkaar twitteren over iets wat ze niet snappen, er zijn apps met examentrainingen (Examenbundel App) of mogelijkheden voor online chat-sessies met vakdocenten. Stel u op de hoogte van deze nieuwe vormen van informatie en maak hierover afspraken met uw kind.

Meer informatie over social media vindt u in 'Tien tips over social media op school en thuis' op www.ouders.net.

7. Zoek samen naar hulpmiddelen

Heeft uw kind last van uitstelgedrag? En hoe bespreekt u dat met uw kind? Soms komt uitstelgedrag voort uit angstmakende gedachten: ik kan het toch niet, ik ga het toch niet halen, ik ben toch al te laat begonnen. Misschien lukt het u om het over die negatieve gedachten en gevoelens te hebben. Het helpt in elk geval niet om het studeren uit te stellen. Laat uw kind proberen zelf hulpmiddelen te verzinnen die bij hem of haar passen. Welke stok achter deur kan uitkomst bieden? Samen met een vriend(in) studeren of juist niet? Een rooster maken welk vak op welke dag aan de beurt is? Is je kind een ochtend- of avondmens? In het boekje 'Examen Survival Gids' vindt u nog veel meer tips over plannen, studeren en omgaan met spanningen.

Op www.examen.nl staan per vak examentips en samenvattingen van de examenstof.

Is er extra hulp van buiten nodig om een bepaald vak extra te oefenen? Kijk eerst eens in uw omgeving bij familie, burens of kennissen of er iemand is die uw kind kan helpen. Ook studenten zijn vaak bereid tegen een vergoeding bijles te geven.

Echte examentraining is te volgen bij SlimSlagen. Met behulp van training word je voorbereid op het eindexamen. Kosten hiervan zijn voor eigen rekening, overigens wel met een 'niet goed geld terug garantie'. Meer informatie is te vinden op www.SlimSlagen.nl.

8. Zorg voor ontspanning

Vertoont uw kind veel stresssymptomen (nervuus, slechte eetlust, slecht slapen, eczeem)? Praat erover

met de huisarts. In een enkel geval is een leerling gebaat bij (homeopathische) kalmeringsmiddelen. Doe het nooit zonder overleg met de huisarts of apotheker.

9. Beloon!

Zoals steeds bij opvoeden geldt ook bij examens: belonen heeft meer effect dan straffen. Stel een leuke beloning in het vooruitzicht. Ongeacht de uitslag van de examens: als uw kind hard heeft gewerkt krijgt het van u een beloning. Verzin een beloning die past bij uw budget en bij de relatie die u heeft met uw kind. Denk aan:

- een bioscoopje pakken, samen een dvd huren;
- samen een weekendje weg, stedentrip of natuurbeleving; een relax-bon voor een dagje sauna met een vriendin, floating of wellness; een vakantietoelage van xx euro (of in concreto: een tent, een rugzak, een koffer);
- met het gezin uit eten in een restaurant dat uw zoon of dochter mag uitkiezen;
- een spannende activiteit: waterskiën, karten, klimmen o.i.d.



10. Evalueer waarom cijfers zijn tegengevallen

Toch gezakt? Juist dan is het belangrijk om te evalueren waarom het is misgegaan. Dat is wel moeilijk, want een leerling wil waarschijnlijk een faalervaring het liefst snel vergeten en doorgaan met andere dingen. Stimuleer dat uw kind een afspraak maakt met mentor, docent of studiebegeleider. Probeer (samen) te achterhalen wat oorzaken geweest zijn van de slechte cijfers. Inzicht in de aanpak en organisatie van het examen-leren kan helpen als uw kind straks herexamens doet of nog een keer het examenjaar ingaat.

Vragen of klachten? Trek aan de bel!

Heeft u als ouder vragen of klachten over het examen van uw kind? Aarzel niet om deze op school te bespreken met een docent, decaan, mentor of (con)rector. Voor leerlingen opent LAKS (Landelijk Actie Komitee Scholieren) ieder jaar tijdens de landelijke examens een klachtenlijn: (020) 6381792 , www.laks.nl.

Meer weten?

Meer weten over hoe u uw kind helpt bij zijn of haar schoolloopbaan? OUDERS VAN WAARDE, de ouderorganisatie voor ouders met kinderen in het christelijk en oecumenisch onderwijs, heeft de volgende brochures voor ouders:

- Samen leren, hoe helpt u uw kind 'leren'? (over zelfstandigheid, zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, inzet en motivatie, samenwerking, initiatief nemen en huiswerk)
- Weer zin in huiswerk! Informatie en tips voor ouders met kinderen in het voortgezet onderwijs (hoe help je als ouder met huiswerk, feiten en cijfers, externe huiswerkbegeleiding)
- Faalangst, informatie voor ouders (waarin een hoofdstuk over examenvrees: wat is het, hoe signaleer je het, wat kun je eraan doen en tips voor thuis)
- Help! Brochures (over discipline, plannen en zelfvertrouwen)
- Gratis downloads: tien tips tegen faalangst, over huiswerk en over de schoolkeuze loopbaan.

Bij OUDERS VAN WAARDE te bestellen via www.ouders.net of telefonisch via (0343) 513434.

OUDERS VAN WAARDE, januari 2014

OUDERS VAN WAARDE is de landelijke organisatie van en voor ouders, ouder- en medezeggenschapsraden in het christelijk, katholiek en oecumenisch onderwijs. Kijk voor meer informatie op www.ouders.net.

OUDERS VAN WAARDE | Postbus 125 | 3970 AC Driebergen | 0343 513434 | www.ouders.net

